



MAIG 2010
MENJADORS ESCOLARS
Julio Tundidor Molina S .L.
CP GASPAR SABATER
PALMANYOLA

MARÍA COLOMER VALIENTE
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 COL. IB0005

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOURS 6	DIVENDRES 7
	CANELONS ROSSINI	PURÉ DE CARABASSA	SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA	LLENTIES ESTOFADES
NO LECTIU	TRUITA DE TONYINA AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES	SALMÓ AL FORN AMB VERDURES I PATATES PANADERA GELAT	POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA FRUITA
	CASSOLA DE RAP AMB PATATES I VERDURES FRUITA	TOMÀTIGA AMB OLIVES SÍPIA TROCEJADA EN LA SEVA TINTA AMB ARRÒS FRUITA	TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB AMANIDA FRUITA	LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I TOMÀTIGA NATURAL FRUITA
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOURS 13	DIVENDRES 14
SOPA DE PEIX	MACARRONS AMB TOMÀTIGA I UN TOC DE AUFABEGUERA	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS TRES DELÍCIES	SOPA DE BULLIT
LLOM PANAT AMB AMANIDA MIXTA	ICTIOL AL FORN AL HORNO AMB VERDURES	FILETE CAPOLAT A LA PLANXA AMB VERDURES	LLENGUADO A L'ADOBA AMB TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA	BULLIT MALLORQUÍ NATES TRAMPÓ
FRUITA PURÉ DE PASTANAGA REVOLT D'OU AMB ESPINACS I GAMBES FRUITA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I AMANIDA DE TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA	IOGURT LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE PATATA FRUITA	PASTÍS DE CARN I VERDURES AMB PURE DE PATATA FRUITA	PA AMB OLI DE PERNIL I FORMATGE FRUITA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21
AMANIDA DE PASTA	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	CIGRONS ESTOFATS	PAELLA DE VERDURES	SOPA DE BULLIT
ESCALOP A LA MILANESA AMB PATATES	LLUÇ A LA MALLORQUINA	FILET CAPOLAT AL FORN AMB PATATES I VERDURES	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA TREMPADA FRUITA	LLENGUADO A L'ADOBA AMB AMANIDA VARIADA GELAT
FRUITA TRUITA DE PATATES I BLEDES AMB AMANIDA FRUITA	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE ARRÒS FRUITA	IOGURT LLOM DE DORADA A LA PLANXA AMB TALLARINS I CARABASSÍ FRUITA	BISTEC DE VEDELLA AMB TUMBET FRUITA	LLOM AL FORN AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28
ESPAGUETIS BOLOGNESE	SOPA DE VERDURES COLADES I PASTA	LLENTIES ESTOFADES	AMANIDA PRIMAVERA (TOMÀTIGA, PEBRE, CEBA, OLIVES, BLAT DE LES INDRIES, PATATA BOLLIDA, OLI, VINAGRE)	SOPA DE BULLIT
TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA IOGURT	LLUÇ ORLI AMB AMANIDA MIXTA FRUITA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES PETIT SUISSÉ	PIZZA DE TONYINA FRUITA	BULLIT MALLORQUÍ FRUITA
ENSALADILLA RUSA AMB LLENGUADO BOLLIT FRUITA	POLLASTRE FILETEJAT AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA	TRUITA DE PATATES AMB TRAMPÓ FRUITA	AGUIAT DE LLUÇ AMB ARRÒS I VERDURES FRUITA	AMANIDA VARIADA QUICHE D'ESPINACS I FORMATGE FRUITA
DILLUNS 31				
SOPA DE POLLASTRE LLOM AL FORN AMB PATATES I VERDURES FRUITA				
TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMB AMANIDA				

IMPORT MENJADOR MES DE MAIG 113 €
VALS DIA 6,25 €

EN SOMBREJAT LES PROPOSTES DE SOPARS ELABORADES PER LA NOSTRA DIETISTA
TOTS ELS MENUS INCLOUEN PÀ I AIGUA MINERAL, I PODRIEN VARIAR PER CAUSES DE FORÇA MAJOR

AIGUA

L'aigua, és considerada com una substància essencial per a mantenir les funcions vitals. És l'única beguda imprescindible i el seu consum diari recomanat en condicions normals és d'1,5 a 2 litres (uns 8 tassons). En temps de calor, o si es realitza una activitat física moderada, s'ha d'incrementar el seu consum tant abans, durant com després de l'activitat.

L'aigua ha d'ésser la beguda de primera elecció pels nins i nines durant les menjades a casa i a l'escola. No hauria d'ésser substituïda per les begudes refrescants ja que, pel seu alt contingut en energia (a partir de sucres afegits), pot influenciar l'augment de l'obesitat i el sobrepreàs. Per tant, les begudes refrescants s'haurien de consumir en ocasions especials i no a diari.